

ББК 88.5
УДК 316.6
П73

Престон Д.
П73 **Повысить самооценку. Как? 4-е изд.** — СПб.: Питер, 2012. — 240 с.

ISBN 978-5-459-00728-2

Миллионы людей страдают от низкой самооценки и десятки миллионов безуспешно пытаются ее повысить. Нужны конкретные шаги, действенные способы!

Их вы найдете в новой книге Дэвида Престона. 365 способов на 365 дней — результат вас просто удивит. Никакой болтовни, только полезные практические рекомендации, простые и эффективные. Прочитав эту книгу, вы почувствуете себя сильным, умным, уверенным. И преуспевающим — как никогда!

ББК 88.5
УДК 316.6

Права на издание получены по соглашению с How To Books.
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-1-84528-401-5 (англ.)

978-5-459-00728-2

© 2010 David Lawrence Preston
© Перевод на русский язык
ООО Издательство «Питер», 2012
© Издание на русском языке, оформление
ООО Издательство «Питер», 2012

От автора

Большинство людей, с которыми я встречался в ходе своей работы, считают себя неспособными на многое, а некоторые себя просто не любят. Я знаю, каково им приходится. В юности я сам был таким, и это почти сломало меня — но я выработал уверенность в себе, позволившую мне стать учителем, психотерапевтом и организатором курсов личностного роста и дополняющей терапии.

Я всегда думал: а что, если бы низкая самооценка была *телесным* недугом вроде рака или СПИДа или вредной привычкой, как курение, алкоголизм и наркомания? Правительство тут же заявило бы о национальной угрозе, были бы основаны крупные фонды, началась бы общирная кампания по борьбе с этой проблемой...

Разумеется, кое-кто из политиков и деятелей в сфере образования сейчас заговорил об этом, и в конце концов, времена меняются. Но за все годы учебы — в школе, в колледже, в университете — я не припомню ни единого курса, посвященного самооценке. 20 лет последующей работы подтвердили, что нигде специально не занимаются тренировкой самооценки. Никто не считал это важным! Возможно, все просто думали, что с этим ничего нельзя поделать, или тщетно надеялись, что самооценка поднимется «сама собой»...

Какой смысл выпускать в мир молодых людей, которые много знают, но не уверены, что смогут эффективно использовать свои знания? Мне нравится думать, что придет время, когда каждый ребенок, кем бы он ни был, будет расти, учась верить в себя, в свои силы — и это станет главным, чему его будут учить. Сколько жизней тогда стало бы ярче! Разве не прекрасно это было бы?

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию
КНИГИ

Об этой книге

Эту книгу я написал для всех — молодых и пожилых, студентов и преподавателей, бизнесменов, администраторов, спортсменов, шоуменов, домохозяек, родителей... Да и для вас тоже!

В книге 52 главы, посвященные таким вопросам, как:

- Решение быть уверенными в себе.
- Самоанализ.
- Уверенное мышление.
- Воображение как способ улучшить представление о себе.
- Уверенные действия.
- Уверенное общение.

В каждом из разделов вы найдете нужную информацию, слова поддержки и вдохновения, а также семь упражнений, практических советов или пунктов, которым надо следовать. По одному в день — не слишком обременительно, правда?

Я гарантирую, что если вы будете внимательно читать книгу и применять полученные знания, то существенные изменения будут заметны уже через пару месяцев, а через год вы будете вспоминать себя прежнего — и удивляться, насколько повысилась ваша самооценка.

Программа

Введение	13
1. Как стать уверенным в себе — общие правила. Формула, которая изменит вашу жизнь.	14
2. Насколько вы уверены в себе? Определяем стартовую позицию.	18
3. Сейте семена уверенности и следите, как они растут: почему вы — то, что вы есть, и как стать тем, кем вы хотите быть.	24
4. Кто за все отвечает? Ну разумеется, вы!	29
5. Станьте мотивированным: поставьте перед собой цель, которая побудит вас меняться и расти.	33
6. Решительность: осознаем, почему нужно меняться, и укрепляем желание стать уверенным в себе.	37
7. Думайте как уверенная личность: изменение жизни начинается с изменения мышления.	41
8. Метод четырех шагов: железный способ мыслить позитивно.	45
9. Заткните рот Внутреннему критику: поединок с недовольным голоском в голове.	49
10. Аффирмации: как использовать их для достижения уверенности и что они меняют.	54
11. Кем вы представляете себя? Представление о себе и подсознательное.	58
12. Используйте ваше творческое воображение на 100%: техники преобразования жизни, которые навсегда изменят ваше представление о себе.	62
13. Принцип «как если бы»: действуйте, как если бы вы были уверены в себе — и становитесь увереннее.	66

Посвящение

Эта книга посвящается моим сыновьям Дитеру, Дэну и Джоэлу, дочке Никки и невестке Наташе, которым я желаю крепкого здоровья, счастья и успехов.

Благодарность

С благодарностью дорогому другу — покойной Дженет Чайэса — за ее многочисленные гипотезы и комментарии.
Покойся с миром.

14. **Съешьте слона:** о том, как важно действовать шаг за шагом. **70**
15. **Самоанализ, шаг первый — прошлое:** исследуйте, что в прошлом задело вас и что вам мешает. **74**
16. **Самоанализ, шаг второй — кто вы есть?** Поймите себя: ведь чем больше вы всматриваетесь в себя, тем больше способны управлять своей жизнью. **78**
17. **Детство:** как влияние родителей и отношения с ними в детстве продолжают вредить вам. **82**
18. **Драмы контроля:** как вы учились получать от других желаемое и как это до сих пор управляет вашим поведением. **86**
19. **Позаботьтесь о Внутреннем ребенке:** учитесь принимать ребенка, которым вы были, как важную часть себя взрослого. **91**
20. **Простите, забудьте и будьте свободны:** как простить тех, кто вас обидел, взять под контроль свою жизнь и двигаться дальше. **95**
21. **Отпустите прошлое:** как избавиться от нежелательного багажа прошедшего так, чтобы он перестал стеснять вас. **99**
22. **Примите себя:** как принять себя каким есть, а особенно — в том, что нельзя изменить. **103**
23. **Образ тела:** полюбите свое тело со всеми его недостатками! **107**
24. **Придите в форму:** руководство по здоровому образу жизни, который даст вам энергию и уверенность. **111**
25. **Спокойствие и уверенность:** глубокое расслабление и постоянное спокойствие — для постоянной уверенности. **116**
26. **Как установить якорь:** достижение чувства уверенности в любой момент. **120**

27. **Пока все в порядке:** возможность сделать паузу, оценить положение дел, подумать и проанализировать прогресс. **124**
28. **Найдите цель:** что вдохновляет и мотивирует вас, дает смысл жизни и указывает направление? **128**
29. **Вернитесь к цели:** решите, чего вы хотите достичь в жизни, и начинайте прямо сейчас. **132**
30. **Думающий думает, Доказывающий доказывает:** как использовать силу подсознания для достижения уверенности. **136**
31. **Разговор с самим собой:** от негативных и ограничивающих мыслей — к уверенности и самооценности. **140**
32. **Убеждения:** что они такое, чем важны, как изменить их и поверить в себя. **144**
33. **Установки уверенности:** семь ключевых установок. **148**
34. **Любовь к себе:** самооценность — ключ к счастью и полноте отношений. **152**
35. **Сконцентрируйтесь на том, что получается:** осознание сильных сторон и новые достижения. **156**
36. **Преодолевайте слабости, опираясь на силу:** как важно сосредоточиться на том, что получается, и выработать терпение и упорство. **161**
37. **Рискните:** как выйти из зоны комфорта. **165**
38. **Просто сделайте это:** упражнения по выработке уверенности в себе. Пробуйте снова и снова! **169**
39. **Язык тела:** примите уверенную позу и почувствуйте себя защищенным. **173**
40. **Условия ценности.** Как другие оценивают вас и что делать, если вас отвергают. **177**

41. **Не ищите одобрения извне:** вы нуждаетесь в одобрении только одного человека — угадайте кого? **182**
 42. **Первые впечатления:** навыки общения, которые побудят окружающих общаться с вами, а вам придадут уверенности. **187**
 43. **Будьте хорошим слушателем:** умение слушать — один из секретов раскованного общения и популярности. **191**
 44. **Умейте постоять за себя:** введение в настойчивость. **195**
 45. **Как быть упорным:** эффективные инструменты и техники для того, чтоб стоять на своем и добиваться своего. **199**
 46. **Если думаете «нет», то и говорите «нет»:** это нелегко дается тем, кто в себе не уверен. **203**
 47. **Комплименты и критика:** как реагировать на критику, как получать и говорить комплименты. **207**
 48. **Как просить желаемого** и что говорить, не получив его. **212**
 49. **Будьте проще:** перестаньте воспринимать себя слишком серьезно и посмейтесь. **216**
 50. **Разум ведет чувства:** поймите свои эмоции и управляйте ими; ведите себя с людьми в приемлемой для них манере. **220**
 51. **Интересуйтесь другими:** помогая ближнему, мы становимся необычайно уверенными в себе. **224**
 52. **Выбирайте покой:** осознайте свою духовную составляющую и наслаждайтесь постоянным спокойствием ума. **228**
- Библиография** **233**

Введение

Усомниться в себе — то же, что завербоваться в армию врага и обратить против себя собственные штывки. Предрекать себе поражение — значит потерпеть поражение.

Александр Дюма

Уверенность в себе исключительно важна для счастливой полной жизни. Она обеспечивает успех на работе, в семье, в отношениях и хобби. От нее зависит эффективность всего, что вы делаете. Вера в себя, безусловно, — величайший из наших активов. Даже богатство и слава не помогут компенсировать низкую самооценку.

Люди, которым не хватает уверенности и веры в себя, всегда отстают. Они не способны к приключениям, не умеют брать от жизни все. Они более подвержены недугам, связанным со стрессом: панике, расстройствам питания, психическим болезням. Распад семей, плохие родители, проблемы в отношениях — всему этому зачастую виной низкая самооценка. От нее берут начало и более серьезные беды: наркомания, безработица, нищета, бессмысленность жизни.

Недостаток уверенности мешает вам? Значит, вы купили нужную книгу. «Повысить самооценку. Как?» создана для того, чтобы помочь вам стать увереннее. Книга уведет вас в глубины вашего разума, даст вам инструменты и методы, которые уже помогли миллионам людей в мире. Все, что вам понадобится, — применять то, что узнаете.

Время и энергия, потраченные на достижение уверенности, — не что иное, как вложение на всю вашу жизнь. А самое восхитительное — то, что, кем бы вы ни были, что бы ни было у вас за спиной, сколь бы низкой ни была ваша самооценка, вы все равно можете научиться быть уверенным в себе, потому что *это никогда не поздно сделать.*

1

Как стать уверенным в себе — общие правила

Формула достижения уверенности — как и любого изменения личности! — включает пять элементов.

Для начала **научитесь самоанализу**: изучите себя, осознайте, что хотите изменить, поймите, что не позволяет вам чувствовать себя уверенным.

Потом примените формулу «НМВД»:

- осознайте свое **Намерение** стать уверенным в себе и пообещайте себе, что добьетесь этого;
- измените свое **Мышление**. Это включает в себя уничтожение ограничивающих установок и убеждений;
- используйте **Воображение**. Представьте себя уверенной личностью;
- и наконец, **Действуйте**, как если бы уже были уверены в себе.

Только учтите: вы вообще ничего не добьетесь, а если и преуспеете, то ненадолго, если забудете хотя бы про одну составляющую формулы «НМВД»..

Может быть, для кого-то это звучит слегка пугающе — но не волнуйтесь: в основе программы лежат те самые пять элементов: самоанализ, намерение, мышление, воображение, действие. Вы познаете их шаг за шагом, постепенно, в маленьких практических советах, простых донельзя. Все, о чем я прошу, — применяйте полученные знания, держитесь и будьте терпеливы. Устоявшиеся привычки за ночь не изменить.

“ Самооценка — еще не все, просто без нее нет ничего.

Глория Стэйнем ”

1 Первый шаг, простой, но необходимый: купите небольшой блокнот. Он понадобится для письменных заданий этой программы, а также для того, чтобы записывать свои достижения и следить за прогрессом. Датируйте каждую запись!

Блокнот станет вашим другом, учителем и наперсником, так что держите его под рукой, перечитывайте и регулярно вносите новые записи.

Пообещайте себе, что будете ежедневно уделять немного времени этой программе. Десять минут в день — читать, учиться, думать, делать — 60 часов в год на то, чтобы выработать уверенность в себе. А если выделить на это двадцать пять минут в день, то всего выйдет уже 152 часа в год — почти неделя! Разве не стоит потратить это время ради вашего лучшего будущего?

2 Что изменилось бы в вашей жизни, если бы вы без всяких сомнений знали, что способны достичь всего, чего пожелаете? Если хотите, опишите это в блокноте.

3 Подумайте и, если хотите, запишите, что значит для вас уверенность. Что делают уверенные люди и чего не могут неуверенные? Что бы вы сделали, будь вы уверенным? Может быть, смогли бы говорить более громко и отчетливо, высказывать чувства, знакомиться с людьми, занять более ответственную должность?

4 Запишите три утверждения о себе, которые, на ваш взгляд, мешают вам чувствовать себя уверенно.

Теперь придумайте три утверждения, которые придадут вам силы. Зачеркните то, что сковывает, — и впишите то, что окрыляет!

Что нужно сделать, чтобы ободряющие слова перестали быть только словами?

5 Устройтесь поудобнее — можете сесть или лечь, неважно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и расслабьтесь.

Позвольте вашим мыслям течь свободно. Как это — быть уверенным? Как это изменит вашу жизнь?

Позвольте мыслям пару минут «плыть по течению», затем откройте глаза и запишите все, чего бы вам хотелось. Сохраните этот список: в один прекрасный день вы этого добьетесь. Помните: во что вы поверите, того вы достигнете.

6 Пообещайте себе держаться более уверенно прямо сейчас, даже если это кажется притворством. Делайте то, что делают актеры, политики, музыканты, спортсмены и многие другие во всем мире — *показывайте свою уверенность*, даже если ее и нет.

К примеру, дышите ровно, стойте прямо, говорите четко и твердо, глядя в глаза собеседникам — и вы сразу почувствуете себя увереннее.

7 Прямо сейчас возьмите себе за нерушимое правило *не принижать себя*. Никогда, ни вслух, ни мысленно говорите о себе того, чему бы вы не желали сбыться.

Примите решение относиться к себе с любовью и уважением, считать правдой о себе только лучшее — всю оставшуюся жизнь.

Многие известные люди, даже самые блистательные и уважаемые, очень застенчивы, когда они не на публике.

В одной радиопередаче Терри О'Нил, частный фотограф, чьи портреты богатых и знаменитых украшают обложки глянцевых журналов всего мира, рассказывал о столетии студии «Парамаунт Пикчерз», которое отмечали в Голливуде. Там собралась сотня популярнейших кинозвезд, и многие из них хотели встретиться с Элизабет Тэйлор. А ее фотограф заметил... съжившейся в углу около двери.

«Я заметил, что возле нее никого нет, — рассказал он, — и, поскольку уже был знаком с ней, спросил, могу ли помочь. Я заметил, что все эти люди собрались здесь, чтобы познакомиться с ней. А она сказала: “Я так боюсь, Терри. Я никогда еще не видела столько звезд в одном зале!” Она была поражена этими звездами, а они все — друг другом. Потом она попросила представить ее Роберту Де Ниро. Я с ним знаком не был, но повел ее к нему, и это было удивительно. Как будто наблюдаешь разговор двух неуверенных в себе детей...»

2

Насколько вы уверены в себе?

Насколько вы уверены в себе? Что такое вообще уверенность и как она соотносится с представлением о себе и самооценкой?

Представление о себе состоит из трех ключевых чувств и убеждений:

- **чувство собственного достоинства** — то, как вы оцениваете себя самого, насколько вам хорошо с самим собой, по каким критериям считаете себя достойным счастья и успеха;
- **компетенция** — степень вашей убежденности в собственной способности решать проблемы и добиваться чего-либо. Это я и имею в виду, говоря об уверенности в себе;
- **причастность** — ощущение уважения и принятия со стороны окружающих.

Из чувства собственного достоинства и ощущения причастности складывается ваша **самооценка**.

Ваша цель — сделать уверенность в себе настолько естественной, чтобы не только *выглядеть*, но и *быть* уверенным в себе, владеть собой. Чтобы этого добиться, надо задействовать все элементы формулы «НМВД». Намерения и мысли открывают прямой путь к уверенности в себе, которая есть не что иное, как набор убеждений насчет собственных талантов и возможностей. Но они мало влияют на чувство собственного достоинства, которое по природе своей эмоционально, и, разумеется, почти не воздействуют на сами эмоции. Здесь вступают в игру

воображение и действие. Творческая фантазия влияет на чувства прямо, вдохновляя нас и побуждая добиваться цели. То же можно сказать и о действиях.

Теперь вернемся к нашим баранам: *как у вас с чувством собственного достоинства?* Верите ли вы в то, что способны справиться с жизнью и преуспеть в ней? Чувствуете ли вы себя принятым и уважаемым другими?

“Если вы, отчаявшись, намереваетесь быть меньшим, чем можете, предупреждаю: всю оставшуюся жизнь вы будете несчастны, убегая от собственных способностей и возможностей.

”
Абрахам Маслоу

8 Насколько вы уверены в себе? Оцените это по десятибалльной шкале, где 10 означает, что вы способны преуспеть во всем (если постараетесь), а 0 — что вы не способны ни к чему вообще. (Если вы поставили себе десятку, подарите эту книжку другу — вам она не нужна.)

Теперь отметьте на шкале желаемый уровень уверенности. Если вы поставили себе меньше 10, спросите себя, отчего. Подумайте над той оценкой, которую себе поставили.

9 Насколько велико ваше чувство собственного достоинства? Оцените его по десятибалльной шкале, где 10 значит, что вы достойны взять у жизни все хорошее, что она дает, а 0 — что вы не заслуживаете ничего. А теперь отметьте на шкале желаемое значение и снова спросите себя, почему вы поставили меньше десяти (если это так), и поразмышляйте над цифрой, которой себя оценили.

10 Чувствуете ли вы, что вас уважают окружающие? Оцените ваши отношения с людьми по десятибалльной шкале. Теперь отметьте на ней желаемую цифру и снова подумайте, отчего поставили себе меньше десяти (если это так) и чем обусловлена ваша оценка.

11 Возьмите большой лист бумаги и разделите его пополам. Слева напишите ваше имя — паспортное или никнейм, под которым вас знают. Ниже расскажите, какие чувства у вас вызывает это имя.

Теперь выберите имя, под которым вы хотели бы, чтобы вас знали. Напишите его сверху правой колонки. Кто этот человек? Заполните эту колонку любимыми фантазиями о нем или о ней, каким вы его или ее себе представляете.

Теперь сравните колонки друг с другом. Что скажете?

12 Оцените по десятибалльной шкале:

- свое *физическое* состояние: здоровье, внешность, физическую форму;
- свое *эмоциональное* состояние: счастливы ли вы, любите ли, внимательны ли к другим, спокойны ли вы, ощущаете ли себя в безопасности;
- свой *интеллект*: умственные способности, знания, умения;
- свою *социальность*: насколько вам комфортно в обществе, что, по-вашему, думают о вас другие.

Подумайте над оценками, которые себе поставили.

13 Запишите, каковы ваши потенциальные возможности. Чего вы могли бы добиться, будь вы уверенным в себе полностью?

Имейте в виду, что вы, разумеется, способны на большее, чем думаете. Представления людей об их возможностях чаще всего имеют мало общего с действительностью.

14

Улыбайтесь своему отражению в зеркале каждое утро: вы сами удивитесь, насколько это меняет весь день.

Когда ложитесь спать, тоже улыбайтесь себе: это поможет увидеть хорошие сны и запрограммирует ваше подсознание на позитивную самооценку.

Когда-то я жил в дырявой обувной коробке...

Недавно меня пригласили на прямой радиозэфир. Когда меня представили людям в студии, ведущий поднял глаза от пульта, оглядел меня, а потом встал и пожал мне руку. «Добро пожаловать, — сказал он. — Надо сказать, вы не похожи на тех недоделков, которые пишут книжки об уверенности в себе...»

Я понял, что он имел в виду. Все мы видели лощеных типов в дизайнерских костюмах, идеально причесанных, белозубых, лучезарно улыбающихся с обложек глянцевого журналов и книжек из серии «Помоги себе сам». Некоторые из них и вправду заслуживают уважения, но многие из них не помогают, а мешают — поскольку они говорят одно, а делают другое, и цель у них одна — деньги. Временами они похожи на героя скетча «Монти Пайтон», говорившего: «Когда-то я жил в обувной коробке на дне сточной канавы, но потом мне открылась тайна, и год спустя я уже владел замком с видом на море, парком лимузинов, личным самолетом, виллой на тропическом острове и океанской яхтой. Я встретил лучшую из женщин, женился на ней, и мы собираемся родить шестерых замечательных детей...»

Если вы хотите подражать этим людям — это, разумеется, ваше личное дело. До тех пор, пока вы не начнете обманывать себя мыслью о том, что счастья и покоя можно достичь, просто накопив денег. Но уверенность в себе — это другое. Уверенные в себе люди не нуждаются в том, чтобы что-то доказывать или производить впечатление. Они могут ожидать от самих себя многого, но они знают, что, в любом случае, их самооценка не зависит от их достижений: они не обязаны всегда быть безупречными...

недоделками с обложки глянцевого журнала!

Сейте семена уверенности и следите, как они растут

«Что посеешь, то и пожнешь» — пословица, проверенная временем. Если вы бросите желудь в плодородную политую землю, из него вырастет могучий дуб. Это не изменить: так запрограммировано изначально.

Так же точно независимо от того, что было раньше, если вы посеете семена уверенности в своем сознании, позволите им прорасти сквозь ваши намерения, убеждения, мысли, оценки, представления, действия и слова, если будете их удобрять — уверенность вырастет.

Вы, наверное, заметили слова «независимо от того, что было раньше». Конечно, события и обстоятельства прошлого влияют на вас, но они — еще не все. Вот какие семена проросли и расцвели в личности под названием «вы»:

- генетическая наследственность и биохимия (гормоны и т. п.) — ученые утверждают, что 25–30% человеческого характера определяется этим;
- среда, где вы воспитывались, в том числе окружающие вас люди;
- ваш собственный, уникальный способ осмысления всего этого — в прошлом и сейчас.

Очевидно, что генетику свою вы поменять не сможете. Невозможно переделать и биохимию, во всяком случае, без крайних, опасных для организма мер типа медикаментозного воздействия. Но если ваша цель — уверенность в себе, то это и не

нужно. Несмотря на то что генетика, как известно, играет свою роль в том, насколько вы будете коммуникабельны, будете ли постоянны или легкомысленны, будете ли предрасположены к каким-то проблемам с душевным здоровьем (стресс, депрессия, зависимости, навязчивые состояния), **никакой связи между генами и уверенностью в себе не выявлено!** Уверенность (или ее недостаток) — это состояние *приобретенное*, чаще всего — в раннем детстве. Она начинает оформляться, когда вы еще слабы и уязвимы, а потом уже упрочняется сама собой. И ее можно обрести заново, просто заменив старые знания новыми, лучшими.

“
 Вчерашний день — только сон,
 Завтрашний — только видение,
 Но если сегодня проживешь хорошо —
 Любое вчера станет сном счастливым,
 Любое завтра — виденьем надежды.
 Так что живи сегодняшним днем!

”
Из индийской народной поэзии

15 Пообещайте себе, что отныне вы будете сеять только те «семена» — позитивные мысли, фантазии, мысленные образы, слова и действия, — которые будут укреплять вашу уверенность, улучшать отношения с людьми и усиливать симпатию к себе.

16 Составьте список факторов (включая события, людей, ситуации), когда-либо повредивших вашей уверенности в себе. Как это было?

Теперь, не вынося никаких приговоров, подумайте, какое участие в сотворении вашей жизни принимают ваши убеждения, фантазии, действия, стиль общения, оценка происходящего. Запишите все, что придет в голову по этому поводу.

17 Кем вы себя считаете — интровертом или экстравертом? Другими словами, хорошо ли вам наедине с собой, легко ли уйти в собственный внутренний мир? Или вы получаете энергию и вдохновение от других?

Уверенным в себе можно быть и в том и в другом случае. И разумеется, не обязательно для этого вопить вместе с толпой: можно вести себя спокойно — и при этом ценить себя по достоинству.

18 Убедите себя, что уверенность достигается *действием*. Я знаю множество людей, которые любят поговорить о причинах своей неуверенности в себе, но палец о палец не ударят, чтобы устранить эти причины. *Не становитесь одним из них!*

Прикрепите на видное место листок бумаги с надписью: «Я начинаю каждый день с обещания становиться увереннее в себе. Я буду делать все, что для этого требуется». Каждый раз, когда взгляд упадет на этот листок, улыбнитесь и повторите написанное по меньшей мере десять раз, про себя или вслух. Говорите с уверенностью, так, как будто собираетесь это делать прямо сейчас.

19 Подумайте о чем-нибудь, что вам бы понравилось делать, если бы вы не робели. Нет, пока что от вас не требуется ничего особенного — всего лишь снова и снова повторять себе: «Я это люблю, я это могу, я это сделаю!»

20 Устройтесь как можно удобнее, сидя или лежа — неважно. Закройте глаза, несколько раз глубоко вдохните, позвольте своим мыслям течь вольно. Представьте, что уверенности в себе у вас достаточно и прямо сейчас вы делаете то, за что боитесь взяться. Через несколько минут откройте глаза и запишите в блокноте все, что вообразили.

21 А теперь пойдите и сделайте то, что только что проделали мысленно. Не позволяйте чувству дискомфорта одолеть вас.

Вот вы и применили формулу «НМВД» в первый раз. Как вам?

А что сказала бы мама?

К 52 годам Джордж Стрэтфорд спал под открытым небом на скамейке в парке, без работы, без гроша в кармане и слишком старый, чтобы начинать жизнь с нуля. Но однажды утром он внезапно проснулся от навязчивой мысли: «А что бы сказала моя мама, если бы увидела меня таким?»

Это заставило его *задуматься*. Он перестал жалеть себя и принялся за решение своих проблем. Он подумал о романе, который начал писать несколько лет назад, да так и не закончил, и твердо *вознамерился* дописать и опубликовать книгу.

Его *воображение* подвело его к мечте стать романистом. Как это было бы чудесно: он — знаменитый писатель!

И он начал *действовать*. Он поступил в местный колледж, стал изучать английский язык — и в том же году выиграл обучение на курсах рекламных агентов, представив на рассмотрение комиссии две главы романа. Потом потратил последние сбережения на билет до Лондона, чтобы там попытаться предложить свою кандидатуру в лучшее рекламное агентство, и, несмотря на то что все это время не имел крыши над головой, добился, чтобы его приняли туда на постоянную работу. Все это время он продолжал писать — как минимум тысячу слов в день, до тех пор, пока роман не был окончен.

Звездным часом Джорджа стала презентация его романа в Лондоне, на приеме с огромным количеством знаменитостей. В книге «Долгий забег» на материале южноафриканского марафона The Comrades, одного из самых тяжелых состязаний в мире, автор рассказывает об уверенности, отваге, решительности — словом, обо всем том, что продемонстрировал сам.

4

Кто за все отвечает?

Только один человек способен повысить вашу самооценку. Угадайте кто? Правильно, *вы*. Если не вы, то кто же?

Все получится, если вы твердо пообещаете себе это, поставите цель, выработаете стратегию и начнете действовать. Это означает — *принять ответственность за самого себя*, решить быть уверенным и никому не позволять сбивать вас с намеченного курса.

Принять ответственность — значит еще и никогда, никогда не винить окружающих в том, что:

- вам не хватает уверенности;
- к вам как-то не так относятся;
- вы что-то подумали, сказали, сделали;
- вам не везет, у вас не получается, вы регрессируете.

Считайте, что все, что происходит с вами с этого момента, — результат ваших собственных действий. Думайте так — и ведите себя соответственно. Ничто не даст вам большей свободы, вот увидите!

66 *Чтобы быть действительно свободными, в первую очередь мы должны отвечать за собственную жизнь.*

Дэвид Мак-Нелли **99**

22 Попробуйте осмыслить, почему людям так трудно принять полную ответственность за свою жизнь? Чего они боятся? Чего боитесь вы? Вспомните о каком-нибудь случае, когда вы не смогли быть ответственным. Запишите, чего вы боялись.

23 Напишите: «Больше всего я избегаю ответственности за себя, когда...»

Быстро, не задумываясь глубоко, напишите первые шесть вещей, пришедших в голову. Поразмышляйте над тем, что написали: как это вас характеризует?

24 Напишите: «Будь я более ответственным за свои мысли, слова и поступки, я бы...» Запишите первые шесть вещей, которые придут в голову. Подумайте над этим. Что вы поняли?

25 Создайте **Стену Уверенности**. Чтоб избавиться от ложных убеждений, надо постоянно напоминать себе о том, что истинно и правильно. Поэтому почему бы не уешать одну из стен вашего дома изречениями, цитатами и анекдотами, помогающими вам быть увереннее? Если угодно, повесьте пробковую доску для заметок и прикальвайте листочки к ней. Наткнулись где-нибудь на конструктивную идею — напишите и повесьте. Не надо учить ничего наизусть — для тренировки подсознания достаточно иметь это на виду.

Для начала украсьте вашу Стену Уверенности такими высказываниями:

«Контролировать свою жизнь — *безопасно* для меня».

«Я *отвечаю* за себя и все, что я делаю».

26 Вспомните три вещи, которые вам надо сделать или перестать делать прямо сейчас, чтобы взять на себя ответственность за свою уверенность в себе и чувство собственного достоинства. Напишите их на большом листе бумаги и приколите к Стене Уверенности.

27 Решите, что встречать проблемы и трудности лицом к лицу — проще, чем уходить от них. Избегать боли и дискомфорта — желание понятное, но, в конце концов, так можно и уничтожить себя. В итоге вам придется встречаться с теми же трудностями снова и снова, пока вы наконец не вынуждены будете им противостоять. *Но это не придаст вам уверенности.*

28 Прямо сейчас примите ответственность за *все* свои чувства. Посмотрите на себя в зеркало и скажите: «Сейчас и всю оставшуюся жизнь я отвечаю за свои чувства. Я контролирую свои эмоции». Сделайте это сейчас!

“ Мы должны научиться быть лучшими друзьями самим себе: иначе очень просто угодить в ловушку, и превратиться в своих злейших врагов. **”**

Родерик Торп

В вашей власти...

Стать увереннее — в вашей власти, если вы этого хотите и действуете правильно. Это может кто угодно, каким бы робким он ни был сейчас.

Вы можете изменить способ мышления. Вы можете иначе использовать воображение. Вы можете по-другому разговаривать. Вы можете избавиться от вредных привычек и поменять поведение. Вы можете это сделать сейчас, прямо сию минуту. Все это время ваша уверенность в себе будет расти, и вы будете уважать себя все больше и больше.

Откуда я это знаю, спрашивается?

Для начала, я лично знаю множество людей, которые стали увереннее в себе, и знаю, что таких людей, вообще-то, гораздо больше — их тысячи.

Во-вторых, в числе этих людей тот, с кем я провожу больше всего времени, — я сам. Когда я был подростком, у меня совершенно не было уверенности в себе. Я не мог даже заставить себя поздороваться с незнакомым человеком. Годом к двадцати пяти я решил, что пора с этим как-то разбираться. Я начал читать книги из серии «Помоги себе сам», посещать курсы и семинары. С тех пор я научился многому, о чем раньше и помыслить не мог, — например, выступать перед большой аудиторией. Я значительно превзошел мои самые лучшие ожидания. И я продолжаю расти.

Я ничем не отличаюсь от вас. Значит, и вы сможете!

Каждый шаг ведет к переменам, так что начинайте сейчас. Примите ответственность. Посейте семена уверенности и следите за ростками. Миллионы людей уже сделали это — теперь ваша очередь!

Станьте мотивированным

Чтобы повысить самооценку, нужны время, терпение и усилия. Вам придется немного рисковать. Временами вам будет тревожно. Как мотивировать себя справиться со всем этим и упорно двигаться дальше?

Нас, людей, обычно мотивируют такие вещи:

- **желание или необходимость**, которые не дают нам спокойно жить. Потребность сделать что-то возникает только тогда, когда человек *не удовлетворен* тем, что есть;
- ощущения **удовольствия** или **боли**. Мы ищем первого и стремимся избежать второго;
- **надежды и ожидания** на то, что мы получим желаемое и что когда-нибудь все *будет* правильно.

Самая же сильная мотивация — это страстное желание получить что-то хорошее и вместе с тем избежать плохого.

Лучший способ себя мотивировать — поставить несколько стоящих целей, найти множество причин, по которым их необходимо достичь; помнить, каковы будут результаты провала — и что с этим делать.

Цели столь важны, что на все оставшееся время выполнения программы мы будем считать, что они у вас есть. Чуть больше об этом — в задании 29.

“*Как изменить жизнь? Начните прямо сейчас. Будьте пылки и усердны. Исключений нет. Оправданий бездействию — тоже.*”

Уильям Джеймс

29 Спросите себя: «Чего я хочу добиться тем, что считаю себя недостаточно уверенным?» Запишите ответы на этот вопрос. Имейте в виду, что здесь есть определенная трудность: возможно, вы будете вынуждены быть честнее с собой, чем обычно, — но не пропускайте это задание только потому, что оно вызывает у вас чувство дискомфорта! Ваши ответы на этот вопрос могут стать для вас настоящим сюрпризом и озарением!

30 Напишите: «Если бы мое представление о себе было идеальным и я был бы полностью уверен в собственных возможностях, я бы...» Запишите все ответы, пришедшие на ум.

31 Отныне каждый ваш ответ из задания 30 — ваша твердая цель. Напишите: «Моя цель — это...» — и добавьте ваши предыдущие ответы.

32 Устройтесь как можно удобнее, сидя или лежа — неважно. Закройте глаза, несколько раз глубоко вдохните. Пусть ваши мысли текут свободно. Представьте, что вы достигли всех целей, поставленных в задании 31. Вообразите это в деталях. Что вы чувствуете?

Откройте глаза и запишите все пришедшие в голову мысли по этому поводу.

33 Подумайте о чем-то, что могло бы стать первым шагом на пути к достижению целей, поставленных в задании 31, — о чем угодно, что может заставить события стронуться с мертвой точки, неважно, телефонный ли это звонок, прочитанная статья в тематическом журнале, что угодно еще. *Сделайте это сейчас.* Исключений нет. Оправданий бездействию — тоже.

34 Напишите на карточке аффирмацию: *«Я всегда думаю, говорю и действую уверенно»* и всегда носите ее с собой.. Чуть больше об аффирмациях — в главе 10.

35 Сходите в ближайшую библиотеку или книжный магазин, найдите полку с литературой типа «Сам себе психолог» и покопайтесь там. Хороших книг по самопомощи бесчисленное множество, информации и идей в них — еще больше. Можно слушать аудиокурсы — главное, чтобы вы посвящали этому хотя бы несколько минут в день.

В конце книги есть небольшой список того, что стоило бы почитать дополнительно.